

Tilmelding

Holddeltagere på et eksisterende hold har mulighed for at tilmelde sig og betale for det samme hold i den nye sæson. Dette betyder, at holdet kan være helt eller delvist fyldt ved sæsonstart.

Vi gør opmærksom på, at der skal være betalt ved holdstart.

Mailtilmelding

Ønsker du at tilmelde dig til holdet via mail skal det foregå fra Rønnebærhus hjemmeside www.rudersdal.dk/roennebaerhus ”Skriv digital post (borger).

Vi gør opmærksom på, at din tilmelding først er registreret når du har modtaget svar.

Telefonisk tilmelding

Tlf: 46 11 50 80 9.15 – 14.30

Det er muligt at blive skrevet på venteliste til fyldte hold. Der er løbende optag, hvilket vil sige, at ledige pladser tilbydes ventelisten i rækkefølge.

Brugerbetaling

Januar – april kr. 480, maj – august kr. 360 og september – december kr. 480 pr hold med én mødegang om ugen.

Betaling kan ske på følgende måder:

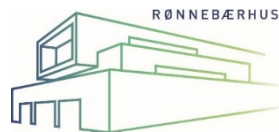
Dankort, kontant eller mobilepay 83 88 94 skriv i kommentarfeltet hvilket hold du betaler for.

Du kan også lave en bankoverførsel på konto nr. 71 34 – 11 48 204

Ved alle betalinger er det vigtigt, at man **inden betaling**, først tilmelder sig holdet, enten ved henvendelse på kontoret eller telefonisk, da man ellers ikke er garanteret en plads på holdet.



Rønnebærhus



Vedligeholdende træning

Program fra januar 2025

Rønnebærvej 15 – 2840 Holte – Tlf. nr. 46 11 50 80
www.rudersdal.dk/roennebaerhus

Mandag:

Gymnastik (mellem)	09.30 – 10.30	Katrine Gøthche
Stræk, styrk, afspænding	11.00 – 12.00	Katrine Gøthche
Grøn Puls	09.00 – 10.15	Dorte Strand

Tirsdag:

Let gymnastik (let)	10.00 – 11.00	Anna Sinding
----------------------------	---------------	--------------

Start 7. januar

Rudersdal Senior Triathlon	09.00 – 10.15	Dorte Strand
-----------------------------------	---------------	--------------

Onsdag:

Gymnastik (mellem)	09.30 – 10.30	Katrine Gøthche
Gymnastik (mellem)	11.00 – 12.00	Anna Sinding
Gymnastik (mellem)	12.45 – 13.45	Katrine Gøthche

Torsdag:

Gymnastik (mellem) 9.30 – 10.30 Dorte Strand

Torsdags tur 12.00 – 15.30 Katrine Gøthche/
Dorte Strand

d. 9. og 23. januar

d. 6. og 20. februar

d. 6., 13., 20. og 27. marts

d. 3., 10. og 24. april 330,00 kr.

Fredag:

Dynamisk træningsgruppe 9.30 – 11.00 Dorte Strand